

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Escuela de Familias IES
Nervión





TÉCNICAS DE ESTUDIO

Prestigiosos estudios como el Informe PISA, elaborado por la OCDE, ponen de manifiesto la situación que tenemos en la actualidad: "Los alumnos españoles están a la cola en matemáticas, ciencia y lectura".

A esta circunstancia, cada miembro de la comunidad escolar le atribuye subjetivamente la causa que le favorece:

- Algunos estudiantes manifiestan que es debido a que se esfuerzan poco.
- La mayoría de los padres piensan que gran parte de la responsabilidad del fracaso escolar es de los profesores y en menor proporción creen que la familia también tiene su cuota de responsabilidad.
- Los docentes lo atribuyen a la falta de interés del alumnado unida a la escasa colaboración de las familias.

Pero a nivel objetivo todos deseamos que esto cambie. Así pues, es necesario clarificar el problema existente, fracaso "escolar", con soluciones.

Ha llegado la hora de actuar; **¡Hay que aprender a estudiar!**

¿CÓMO HACERLO?

Muchos estudiantes de la ESO, Bachillerato o Ciclos Formativos dicen que dedican entre 3 y 5 horas de estudio al día, pero ¿realmente son horas productivas? En este artículo os facilitamos algunas de las técnicas más eficientes para rentabilizar las horas de estudio de vuestros hijos e hijas y así aprobar los exámenes con buena nota



EL HORARIO DE ESTUDIO

Uno de los mejores trucos para superar con éxito cualquier examen es tener un horario de estudio (para organizarse adecuadamente) y un método de trabajo. EL HORARIO DE ESTUDIO, debe cumplir las siguientes condiciones para crear un **HÁBITO de trabajo**:

- 1. La sesión de estudio será diaria, de Lunes a Jueves.
- 2. El viernes o el sábado lo tendré libre, pero el día que no elija libre estudiaré igual que los demás días.
- 3. El domingo se dedicará a estudiar 1 hora y 30 minutos en dos bloques de 45 minutos con un descanso entre uno y otro de 5 minutos.
- 4. Cada día se estará al menos 2 horas y 30 minutos reales al estudio en tres partes: 45 minutos, 1 hora y 45 minutos; entre cada parte se tendrán 5 minutos de descanso para ir al servicio, beber agua, estirar las piernas. Se puede salir de la habitación, asomarse a la ventana y, de paso, airear la habitación. Por supuesto no se puede ver la televisión en estos 5 minutos, ni usar el móvil, ni el ordenador ni juegos tipo play.

MÉTODO DE TRABAJO

ESTUDIAR ES UN TRABAJO QUE TIENE COMO
OBJETIVO **APRENDER**

APRENDER ES UN PROCESO QUE CONSISTE EN
COMPRENDER + MEMORIZAR

EL TRABAJO DE COMPRENSIÓN SE REALIZA EN TRES FASES:

- 1º ORGANIZACIÓN
- 2º ANÁLISIS
- 3º SÍNTESIS

EL TRABAJO DE MEMORIZACIÓN CONSTA DE DOS:

- 4º MEMORIZACIÓN
- 5º REPASOS

1ª FASE: ORGANIZACIÓN

OBJETIVOS:

- Detectar el vocabulario que no se conoce.
- Aclarar las expresiones que no se entienden.
- Definir los conceptos que son desconocidos.

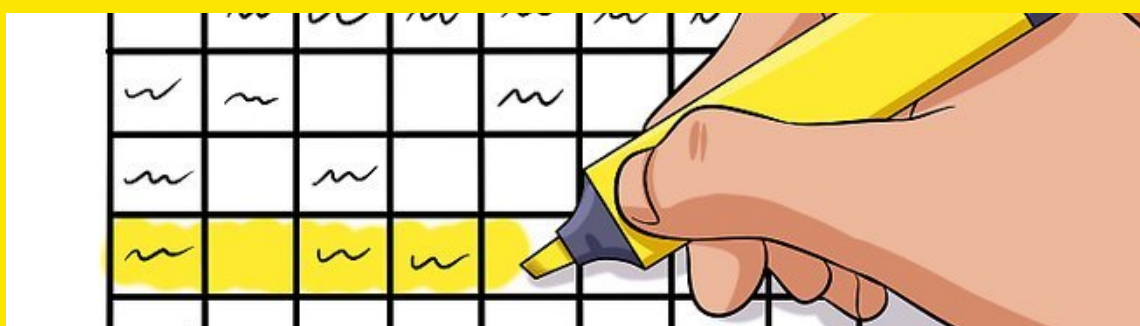
Además, si se trata de apuntes:

- Comprobar que están completos.
- Comprobar que no contienen errores.

PROCEDIMIENTO:

Es sencillo y consta de dos partes:

- 1ª **Prefectura:** Consiste en leer títulos, subtítulos, letra en negrita y pies de fotos y/o gráficos para tener una visión global de aquello que tendremos que memorizar.
- 2º **Lectura Rápida:** Consiste en leer todo el tema para localizar el vocabulario, las expresiones y los conceptos desconocidos. Se van marcando y después se consulta el diccionario, el libro... o simplemente se pregunta a alguien que te pueda responder.



2ª FASE: ANÁLISIS

OBJETIVO:

- Seleccionar las ideas fundamentales y principales del tema que tendrás que memorizar.

PROCEDIMIENTO:

Lectura Analítica: Consiste en leer párrafo a párrafo. Después de cada párrafo te detienes y te preguntas:

- 1º ¿DE QUÉ HABLA ESTE PÁRRAFO? La respuesta a esta pregunta la subrayas con dos líneas. (Es la idea fundamental de ese párrafo).
- 2º ¿QUÉ DICE DE ESO QUE HABLA? Las respuestas a esta pregunta las subrayas con una línea. (Son las ideas principales de ese párrafo).

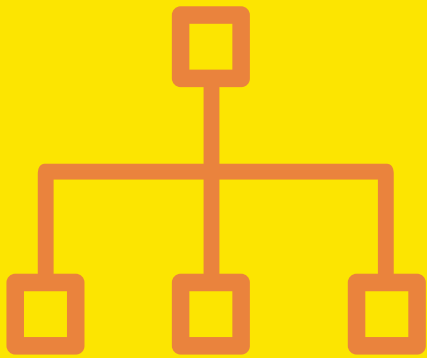
3ª FASE: SÍNTESIS

OBJETIVOS:

- Reducir a términos sencillos y precisos –usando sólo palabras claves- las ideas fundamentales y principales del tema que tendrás que memorizar.
- Ordenar esas palabras claves de forma lógica.

PROCEDIMIENTO:

- Existen distintas técnicas para ser utilizadas según asignaturas o las características del tema, que van desde las más conocidas: Resumen o Esquema de llaves o flechas hasta otras técnicas menos utilizadas pero muy eficaces en muchos casos: Diagrama, Sangrado, Esquema de Subordinación, Cuadro Sinóptico... En principio con dominar el Esquema de Llaves o Flechas es suficiente.



4ª FASE: MEMORIZACIÓN

OBJETIVO:

Retener en la “cabeza” aquello que ya comprendes.

PROCEDIMIENTO:

Consta de dos partes:

- 1ª **Reproducción de las Síntesis:** Procura retener mentalmente los esquemas y después reproducélos por escrito sin mirarlos. Comprueba si ha salido bien y valora el grado de dificultad, fácil, regular o difícil, para tenerlo presente en los Repasos.
- 2º **Desarrollo de la Síntesis:** Cuando tengas claro que eres capaz de reproducir los esquemas sin necesidad de mirarlos, Desarróllalos por escrito como si se tratara de la contestación a la pregunta de un examen. Este paso te permite asegurar la Memorización.

5ª FASE: REPASOS

OBJETIVO:

- Mantener activo lo que has memorizado hasta el momento del examen.

PROCEDIMIENTO:

Antes de empezar a Repasar hay que hacer un **AUTOCONTROL**, para clasificar definitivamente los esquemas y dejar claro en cuáles se van a centrar los esfuerzos hasta el momento del examen.

Mucho mejor es hacer repasos muy cortos pero muy repetidos que un gran repaso de una sola vez: Repasar por ejemplo los diez últimos minutos de cada hora hasta el momento justo del examen, siendo el repaso la última actividad del día antes de dormir, la primera de la mañana y la última antes del examen. Consiste en mantener activa la memoria, por lo que **NO DEBES INTENTAR APRENDER NADA NUEVO** y los esfuerzos los debes centrar en lo que más trabajo te cuesta retener.



RECUERDA

Tener un hábito de estudio es un aspecto fundamental. Siguiendo estos pasos podrás conseguirlo.

- Si además necesitas clases particulares, recuerda que las horas de éstas no pueden suplir el trabajo personal que debe hacer tu hijo



RECOMENDACIONES

1

Haz de cada hora de estudio, una recompensa

¿Quizás te desmotiva mucho pensar que tienes que estudiar unas 3 horas sin descanso? ¡Dale un impulso a tus estudios con aire fresco! Por ello te recomendamos que descanses 10 minutos cada hora y hagas algo que te guste, pero no te conectes al móvil porque el descanso puede alargarse. ¡Márcate unos objetivos de estudios y al final del día date un capricho!

2

Crea el ambiente de estudio perfecto

Elimina las distracciones y mejora tu ambiente de estudio:

Apaga tu teléfono móvil o escóndelo, aléjate de la TV.

Si trabajas con un ordenador o tablet, utiliza aplicaciones que bloqueen redes sociales.

Si estudias en la biblioteca, busca el sitio donde menos te puedas distraer.

3

Música ideal para aprobar los exámenes

Si estudias con música lo recomendable es escuchar música clásica o poner “música de concentración”.

Evita música con cambios de ritmos, con sonido estridente o que conozcas las letras porque acabarás cantando en lugar de estudiar

4

Como aprobar con 8 consejos para tu día a día

- Crea mapas mentales para recordar la estructura de un contenido
- Haz ejercicio o da paseos antes de los exámenes, durante 20 minutos, para mejorar tu rendimiento y despejar la mente. Piensa en positivo y organízate
- Buscar aspectos interesantes del temario y relaciónalos
- Come cada 45 o 60 minutos.
- Planifica el material a estudiar semanas antes o meses para una mayor eficiencia.
- Alterna los lugares de estudio para mejorar la atención.
- Practica el examen: Realiza exámenes ficticios ya que es más efectivo que subrayar o releer y además estarás practicando para el examen real.
- Consejos previos a los exámenes
- Evita estudiar la noche antes: Si vas con sueño, estarás con la atención baja, con fatiga, tendrás poca energía y cometerás fallos. ¡Se optimista! *You can.*

EL DÍA DEL EXAMEN

Respirar 2 o 3 veces profundamente **antes de comenzar**, te ayudará a eliminar la tensión acumulada. ¡Antes de nada, léelo completo!

Una **lectura interior y relajada** de todas las preguntas es una de las primeras cosas que debemos hacer. Empieza a responder las que mejor te sepas y las que puntúan más alto, dejando un espacio en blanco por si recuerdas algún otro concepto que quieras añadir más adelante. A continuación, resuelve las preguntas con las que tengas más dudas.

Calcula bien el tiempo disponible, para que no te falten minutos con las últimas preguntas y te dé tiempo a **realizar un último repaso**.



MAYOR INFORMACIÓN



TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Bibliografía:

- Charles Duhigg: El poder de los hábitos. (E. Urano)
- Bernabé Tierno: Las mejores técnicas de Estudio